

## Ejercicios de mindfulness en el aula. 100 ideas prácticas

*Autor:* Tammie Prince

*Editorial:* Narcea

*Año de publicación:* 2019

*Número de páginas:* 136

*ISBN:* 9788427726239

Este libro es a la vez innovador y tradicional. Tradicional porque recupera y activa una serie de ideas y procesos que el cognitivismo y el academicismo habían confinado en el olvido del baúl de los recuerdos; innovador porque adapta y concreta esas ideas y dinámicas en ejercicios precisos aplicables al aula.

El mindfulness, traducido generalmente al español como “atención plena” o “plena consciencia”, ¿es una moda? ¿Una tendencia conceptual? ¿Una maniobra del mercado, camuflada bajo la idea de una nueva espiritualidad centrada en vivir el momento presente al margen del pasado y del futuro, tal como se puede deducir del análisis de Ronald Purser? ¿Una simple palabra para enfatizar procesos tradicionales desatendidos durante años, tales como concentración, meditación orientada a la autoconsciencia, educación emocional, integralidad, etc.? ¿Un recurso psicoterapéutico y educativo necesario para recuperar el equilibrio interno y reconducir las disfunciones y otros problemas vitales (estrés, insatisfacción existencial, ansiedad, dolor, enfermedad...) producidos por la vertiginosa rapidez con la que se suceden los acontecimientos en el mundo actual? Velocidad que obliga a personas y pueblos a convertir su vida en una especie de carrera existencial aceleradísima cual si se estuviera en una competición permanente.

Sea cual fuere la respuesta a los interrogantes anteriores, y sin caer en la ingenuidad de quienes defienden el mindfulness como una revolución que va salvar el mundo de la catástrofe, lo cierto es que necesitamos hoy cauces y herramientas para no ser arrastrados por las devastadoras tormentas que nos inundan de información fugaz que, al igual que las tormentas, aparece con la misma vertiginosidad con la que desaparece. Esta peculiaridad tormentosa y acelerada del mundo actual genera situaciones que afectan al desarrollo normal de la infancia, produciendo estrés, ansiedad, crisis nerviosas, arrebatos emocionales o dificultades para mantener la atención, por citar solamente algunas de las disfunciones que aquejan hoy a la infancia y, digámoslo también, al resto de la población.

La práctica del mindfulness ha demostrado mejorar el bienestar de quienes la ejercitan porque favorece el desarrollo de procesos de socialización positivos que ayudan sencillamente a ser versus tener. Procesos necesarios para activar en cada uno habilidades para defenderse de la irreflexión a la que nos arrastra la carrera estresante dirigida a tener más, como sea y de manera inmediata. En suma, que frente a esta dinámica y cultura “clínex” de usar y tirar, sea conocimientos, información, relaciones, cosas, etc., el mindfulness ofrece ideas e instrumentos para no ser arrastrados por esa corriente torrencial, porque nos ayuda a observar y utilizar por nosotros mismos no solo el potencial personal interior y la propia experiencia del presente, sino también a transformar los elementos externos en energía positiva y valiosa para los procesos personales de autorrealización humanizante y para el actuar consciente del día a día.

El libro presenta 100 ejercicios de mindfulness en el aula. Estos ejercicios están estructurados en los diez bloques o capítulos siguientes: *respirar, meditación guiada, meditación activa, gratitud, yoga, inteligencia emocional, colores y garabatos mindful, serenarse y relajarse, caminar mindful, mindfulness para profesores*.

¿Cómo usar el libro? Para responder a esta pregunta es importante considerar el matiz del título: *100 ideas prácticas*. Los ejercicios de mindfulness desarrollados en el libro son concretos y aplicables directamente, pero, al mismo tiempo, son fuente de ideas y procesos que permiten adaptarlos a otras situaciones. No en vano, al final de cada ejercicio despliega dos apartados: a) consejos prácticos, b) más ideas.

Los propios educandos, los profesionales de la educación y de la enseñanza, los padres y cuantos quieran aprender las ideas, dinámicas y estrategias del mindfulness encontrarán en el libro un material valioso y multivalente, tanto para el aprendizaje activo como para la gestión de problemas de tipo emocional. Ahora bien, interpretar el libro solamente como un vademécum recetario sería un error, puesto que las ideas prácticas de cada ejercicio son tan útiles o más que el ejercicio mismo. Razón por la cual, el libro tiene doble valor:

a) *práctico*: desarrolla ejercicios concretos aplicables en el aula.

b) *teórico/práctico*: extraer y adaptar las ideas y las estrategias de cada ejercicio a nuevas situaciones de auto-observación, conocimiento, experimentación y control sereno de uno mismo y del entorno presente, con el objetivo de que sea uno mismo quien se conoce, se controla y controla al entorno y no a la inversa.

Son muchas las voces que denuncian la insuficiencia educativa de la escuela secuestrada por el academicismo dominante exteriorizado en currículos interminables. Este libro da un paso más allá de la simple denuncia ofreciendo herramientas de desarrollo personal, integrables fácilmente en la jornada escolar, puesto que los alumnos pueden asumir y ejecutar sin esfuerzo y de manera gratificante.

Por José V. Merino Fernández  
Universidad Complutense de Madrid  
jomerfer@gmail.com